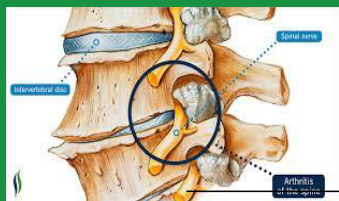


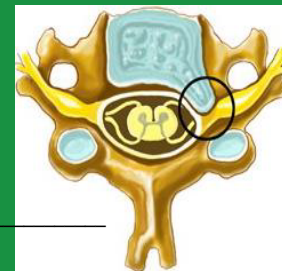


永馨復健診所

Yong Xin Rehabilitation Department



下背痛物理治療



◆ 簡介

下背痛通常來說，是指下背部有痠痛緊繃的感覺；嚴重時甚至會延伸至下肢。!

造成下背痛的原因有許多，如：軟組織受傷、背部筋膜炎、椎間盤突出、脊椎退化性關節炎、壓迫性骨折、椎管狹窄、脊椎骨刺、錐體滑脫移位、脊椎腫瘤、腎臟病、輸尿管結石、攝護腺發炎、骨盆腔發炎、姿勢不良、情緒壓力等等。!



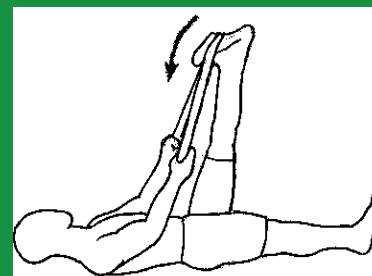
◆ 下背痛運動



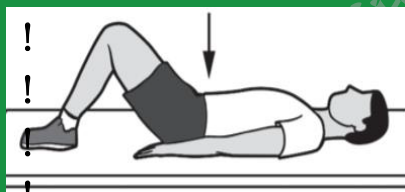
下背部伸展!



梨狀肌伸展!



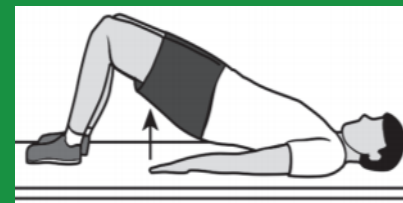
坐骨神經伸展!



平背運動!



俯臥抬腿運動!



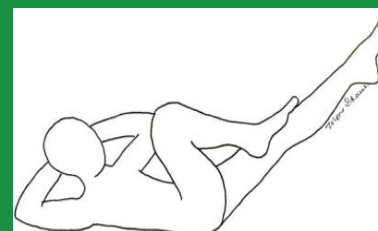
橋式運動!



改良式仰臥起坐!



桌式運動!

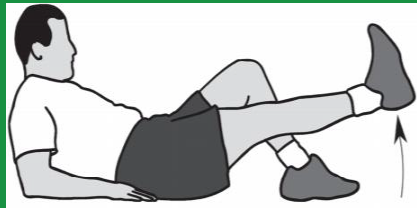


空中腳踏車!

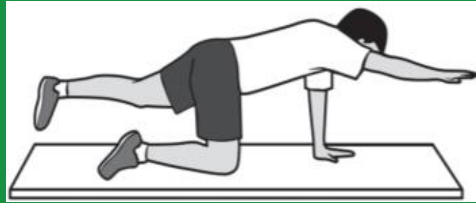


永馨復健診所

Yong Xin Rehabilitation Department



直膝抬腿運動!



脊椎穩定運動!



貓背運動!

◆ 注意事項!

● 鞋子：!

緩震效果良好的鞋子，可減少地面反作用力對脊椎的傷害，減輕疼痛。此外，有下背痛的患者高跟鞋，應盡量避免穿著高跟鞋。!

● 肥胖：!

肥胖易導致姿勢不良，且會增加椎間盤壓力，應控制體重。!

● 床鋪與座椅：!

- 避免過軟或過硬的床墊，避免過低的椅子，避免坐於沙發。!
- 座椅應選用有靠背款式，給予腰背良好支撐。!
- 睡覺時可在膝蓋下墊一枕頭，以減輕腰椎壓力。!

● 搬重物：!

勿彎腰；應直背屈膝。!



● 起床方式：!

應側躺後，以手支撐上半身起身。!

◆ 若有任何問題，請諮詢醫師或物理治療師。

◆ Reference of the Figures

